

Dieta a režimová opatření při dyspeptických potížích.

Co je to dyspepsie:

Dyspepsií se nazývá komplex příznaků, které provázejí poruchy trávení. Nejčastější příznaky jsou: nechutenství, nucení na zvracení nebo zvracení, nevolnosti, nadýmání, zácpa nebo průjem, hořká nebo kyselá chuť v ústech, pálení žáhy. Rozlišujeme dyspepsii horního typu (projevuje se zejm. pálením žáhy) a dolního typu (zejm. nadýmání, průjmy nebo zácpy).

Jak dyspepsie vzniká:

Dyspepsie může být projevem konkrétní nemoci (třeba vředová choroba), může být způsobena i jinou nemocí mimo trávicí trakt. U tzv. funkční dyspepsie pak objektivní příčina chybí. Často bývá způsobena chybami ve stravování a/nebo v životosprávě. Dyspepsie je také jedno z hlavních psychosomatických onemocnění (při stresu, depresích apod.).

Dieta a životospráva:

1. Úprava životosprávy a frekvence jídla.

Je třeba jíst častěji a menší porce. Vhodný je pravidelný režim, dostatek spánku. Omezit zdvihání břemen, pokud možno se nepředklánět. Mezi posledním jídlem a usnutím by měl být časový odstup. Nekouřit.

2. Vyloučení nevhodných potravin.

Obecně vyloučení dráždivých (např. kořeněných) a tučných jídel.

3. Nápoje

Nepít kávu, černý čaj, alkohol.

4. Psychika

Vyhýbat se stresu.

(c)

Ordinace všeobecného praktického lékařství s. r. o.

Tepelská 867/3a

353 01 Mariánské Lázně

tel.: 774363844, 354622202

www.ovpl.cz